

## **Qu'en est-il de la surexposition aux écrans ?**

*What about overexposure to screens?*

**SAHRAOUI Antissar, Professeure en Psychologie  
Laboratoire LSMN, Université de Bejaia**

**AIT ELDJOURI Karima  
Etudiante en Psychologie, Université de Bejaia**

### **Résumé**

L'accès direct aux nouvelles technologies et l'utilisation sans limite des écrans peut engendrer des addictions comportementales chez l'être humain. En particulier, chez les enfants qui se surexposent aux différents écrans ; la télévision, l'ordinateur, la tablette tactile, le téléphone portable,... Ils peuvent être sujets de problèmes cognitifs, affectifs, psychomoteurs et même comportementaux. Ce qui a été prouvé par les résultats de recherche qui soulignent que l'utilisation abusive et l'addiction aux écrans sont très néfastes.

On va aborder la définition de l'addiction ainsi que l'apport de quelques théories explicatives de ce comportement. Aussi, on va s'étaler sur l'impact de la surexposition aux écrans en particulier chez les enfants.

**Mots clés :** Addiction, écrans, surexposition aux écrans, autisme, lumière bleu

### **Abstract**

The direct access to new technologies and the unlimited use of screens can engender behavioral addictions in humans. In particular, for children who overexpose themselves to different screens; television, computer, touch pad, mobile phone, .... They can be subject to cognitive, affective, psychomotor and even behavioral problems. This has been proved by research results, which point out that the misuse, and addiction to screens are very harmful.

We will discuss the definition of addiction as well as the contribution of some explanatory theories of this behavior. Also, we will dwell on the impact of overexposure to screens, especially in children.

**Keywords:** addiction, screens, overexposure to screens, autism, blue light

## **Introduction**

L'arrivée du numérique a envahi le monde entier, par le biais du développement des nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (TIC). Dès lors, l'homme subit des changements permanents qui touchent tous les domaines de sa vie. De ce fait, l'humanité a connu un bouleversement considérable dans son mode d'action et de réaction.

Par conséquent, l'homme se retrouve face à une invasion d'outils technologiques qui le poussent à modifier son comportement et ses habitudes où avec le temps, il peut devenir complètement esclave de ces nouvelles pratiques.

Notamment, avec la survenance des différents écrans et leur développement ; l'homme a appris leur utilisation et leur a octroyé une place majeure dans son quotidien. En ce moment, les écrans occupent presque la majorité si ce n'est pas la quasi-totalité du temps de ce dernier.

A l'heure actuelle, le Smartphone est devenu une sorte d'e-doudou rassurant. L'être humain dort avec, se réveille avec et même lors d'insomnies le premier réflexe est de l'allumer. Il ne se sépare pas de son téléphone, il ne peut pas sortir sans et il ne peut s'empêcher de vérifier sa boîte mail ou d'aller sur les réseaux sociaux à n'importe quel moment.

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) ont révolutionné le monde entier. De nos jours, l'information circule à la vitesse de la lumière grâce à l'Internet et aux nouveaux outils technologiques qui permettent de recevoir l'information et de la partager aisément. Du coup, ces outils envahissent le quotidien de l'individu et le rendent non seulement vulnérable mais inconscient de l'impact dangereux généré par une utilisation aveugle et excessive de ces outils.

Le numérique a changé le rythme de vie et la manière dont l'être humain conçoit les choses. Il a surtout changé la manière d'être et de faire. C'est pourquoi, il ne procède plus la même façon pour toute forme d'activités, donc, naturellement, il s'en retrouve esclaves et de ce fait, à devenir accro à ces nouvelles références de communication et d'information. Ceci est accentué, avec l'arrivée de la connexion Internet et des écrans tactiles. L'observation est frappante, une multitude de personnes passent leur temps sur les différentes plateformes numériques et les réseaux sociaux afin d'échanger et partager les informations et les connaissances avec autrui dans un monde virtuel.

## 1. Définitions de l'addiction

Jusqu'à ce jour le terme addiction n'a pas de définition précise et chaque chercheur ou professionnel le définit à sa manière parce que le domaine de l'application de ce concept est très large.

Durastante, souligne qu'il n'y a pas de définition exhaustive de l'addiction, car il n'existe pas de sémiologie concise. Il déclare que, d'après certains auteurs comme Pedinielli, Rouan et Bertagner (2000), l'addiction est la répétition d'actes susceptibles de provoquer du plaisir mais marqués par la dépendance à un objet matériel ou à une situation, recherchés et consommés avec avidité. Aussi, il rajoute que ce qui intéresse surtout dans l'addiction, c'est la forte prédisposition psychique à entretenir une relation de besoin et de dépendance avec l'objet. (Durastante, 2011, p. 49). De ce fait, on peut avancer que l'addiction est un terme vaste et chacun peut l'expliquer différemment ; mais ce qui reste évident c'est que ce terme est caractérisé par une forte relation entre la personne qui souffre d'addiction et l'objet auquel cette dernière est addictive.

De ce fait, la définition la plus adéquate de ce phénomène revient au psychiatre américain Goodman, qui en propose les deux critères cliniques essentiels : la perte du contrôle et la poursuite du comportement malgré ses conséquences négatives. (Guelfi et Rouillon, 2012, p. 443). Cette définition très extensive de l'addiction, que certains critiquent, à l'avantage de regrouper les consommations pathologiques des substances psychoactives et les addictions dites comportementales (jeux pathologiques, achats compulsifs, etc.). Cette précision nous donne encore plus d'éclaircissements sur le terme addiction ; elle nous permet de bien déterminer ses différentes facettes et nous donne la possibilité de mieux cerner ses enjeux. Ce qu'on a davantage dans cette définition est lié aux critères cliniques qu'ils ont déterminés ; d'un côté il y a la perte de contrôle et de l'autre la poursuite du comportement malgré ses répercussions dévastatrices.

Ainsi, l'addiction est définie comme une dépendance par rapport à une chose ou à une occupation. On parle aujourd'hui d'addiction lorsqu'on veut caractériser la dépendance d'une personne ou son fort penchant pour une substance (drogue ou alcool par exemple) ou pour une activité, telle que le jeu, le travail, réseau Internet, .... L'accoutumance procure du plaisir et apaise un malaise intérieur, mais elle a souvent des conséquences malheureuses. Elle persiste néanmoins, malgré l'échec sans cesse renouvelé des tentatives de contrôle. (Sillamy, 2003, p. 7). A vrai dire, lorsqu'un sujet est accro à un objet bien précis, il se procure une sensation de plaisir qui va émaner et le submerger tout en étant momentanée, et suivi, de conséquences négatives.

D'ailleurs, l'addiction obéit à une impulsion personnelle qui surgit à l'intérieur du sujet. Il s'agit d'un irrésistible désir ou besoin (compulsion) de continuer à prendre le

produit ou à réaliser un comportement pour chercher une compensation au manque. Confrontation qui peut s'avérer insupportable de par ses effets de production d'angoisse chez le sujet. Dans ces conditions, celui-ci cherche une solution qu'il croit retrouver dans une nouvelle prise compulsive du produit. (Fernandez, 2009, p. 136). Autrement dit, le sujet estime que le comportement addictif va l'aider à satisfaire son manque et lui donner une sensation de plaisir et de bien-être.

De plus, l'addiction est une forte dépendance qui peut être d'ordre psychologique et/ou physiologique à un objet. Il est commun de comprendre ce terme dans un sens synonyme de pharmacodépendance car les addictions les plus visibles et les plus répandues ont pour objet le tabac, l'alcool, et les différentes autres sortes de drogues. Toutefois, il existe des descriptions d'addictions au travail, l'addiction sexuelle, alimentaire, celle liée au jeu, etc... Il faut comprendre ici que l'addiction est essentiellement définie par l'aliénation de l'individu à son objet, par les comportements hors normes et souvent dangereux qu'il peut avoir pour se satisfaire et par son incapacité à se passer de l'objet sans souffrance psychologique (syndrome de sevrage psychologique). (Charron, Dumet, Guéguen et al, 2007, p. 1). A cet effet, le fait d'être accro à un objet peut faire naître des souffrances psychologiques voire psychosomatiques, le tout, bien sûr dépend du degré de l'addiction.

Par ailleurs, il est possible de regrouper sous le terme « d'addictions comportementales » ou « d'addictions sans drogues » des conduites morbides caractérisées par l'assuétude à un comportement qui, par sa répétition échappant au contrôle, entraînera des dommages psychologiques, financiers, familiaux, sociaux, et parfois même physiques. (Guelfi et Rouillon, 2012, p. 471). Ainsi, l'addiction comportementale peut causer plusieurs déséquilibres qui touchent le sujet que ce soit du côté psychologique, physique, social, familial, ou financier. De plus, si le sujet n'arrive pas à contrôler son addiction cela va se répercuter sur lui et lui causer de l'échec. Bien évidemment, les addictions sont caractérisées par des troubles répétitifs qui sont susceptibles de provoquer du plaisir ; mais, parfois, être accro à un objet peut rendre une personne totalement dépendante. Par conséquent, cette dépendance peut engendrer des circonstances négatives qui ne peuvent que nuire au sujet addictif.

Dans ce contexte, les travaux de Goodman proposent pour définir les addictions comportementales, le repérage de ces critères :

- Echecs successifs de contrôler le comportement " perte du contrôle " lorsque celui-ci est initié ;
- Poursuite du comportement malgré ses conséquences négatives ;
- Dimension hédonique présente au début de l'addiction ;
- Conditionnement secondaire par des facteurs externes et internes de contrainte (dysphorie, ennui, etc.).

Et c'est ainsi que l'addiction comportementale reconnaît les principaux critères cliniques des addictions comme la perte de contrôle et la perte de liberté. (Guelfi et Rouillon, 2012, p. 471).

## **2. Les types d'addiction**

Actuellement, il peut exister des addictions pour tout ce qui permet de se procurer du plaisir. C'est pourquoi, quand on parle des addictions, on peut trouver celles avec substances comme l'addiction à l'alcool, la drogue, le tabagisme et celles sans substances liées à des conduites ; celles-ci sont appelées les addictions comportementales (déjà citées ci-dessus) comme l'addiction aux jeux d'argent et/ou aux jeux vidéo, l'addiction aux écrans, l'addiction à l'Internet et réseaux sociaux ...etc

Aujourd'hui, on sait que les addictions comportementales diffèrent complètement des addictions aux substances. Il convient néanmoins de noter que le degré de dépendance à une drogue par exemple est totalement différent de celui liée à un écran ; parce qu'un toxicomane qui retouche la drogue peut rechuter même après une longue période de sevrage. Par contre, une personne addictive à un écran peut passer d'une utilisation abusive à une autre plus modérée afin de contrôler son attitude addictive.

Quand on aborde les addictions aux écrans, cela inclut typiquement la télévision, les jeux vidéo, le téléphone portable, la tablette et l'ordinateur. (Desmurget, 2019, p. 199).

Plus généralement, les addictions aux écrans diffèrent d'une personne à une autre. Seulement le degré de dépendance et la persistance du comportement addictif peuvent déterminer l'ampleur de celle-ci. Par conséquent, il est difficile d'identifier la frontière entre une exposition acceptable aux écrans et une surexposition préoccupante qui peut engendrer des vulnérabilités et des déséquilibres sur le comportement des personnes addictives.

## **3. Théories explicatives**

D'après la revue de la littérature traitante la thématique de la surexposition aux écrans, on constate plusieurs théories dont on va se focaliser succinctement sur l'apport de la théorie psychanalytique et la théorie cognitivo-comportementale.

La théorie psychanalytique s'intéresse en effet aux relations d'objet qu'une personne peut développer envers autrui. Donc, en psychanalyse la relation d'objet est le rapport qu'à l'être humain avec les objets qui constituent le mode privilégié de son fonctionnement et le monde dans lequel il vit.

La relation d'objet chez l'enfant commence d'abord par celle qu'il développe envers sa mère. Puis vient celle d'avec son père. Pour finir avec celle qu'il va entretenir avec son milieu familial, social et scolaire. Aussi, parmi ces relations il y a celle qu'un enfant peut maintenir envers un écran dans le cas d'une utilisation excessive. Cette dépendance peut créer des situations conflictuelles sans que l'entourage de l'enfant ne prenne conscience de la gravité de sa situation.

Par contre, la théorie cognitivo-comportementale se focalise principalement sur les comportements erronés qui sont des comportements à problème caractérisés par leurs apparitions inadéquates. Cette théorie se préoccupe des lois d'apprentissages qui touchent à l'ensemble des êtres humains. L'objectif de cette théorie est d'aider les patients à identifier et déterminer leurs pensées erronées dans le but de les modifier ou de les remplacer par d'autres plus appropriés et pratiques par rapport à leur quotidien. D'après cette théorie, il existe des patients qui souffrent de pensées erronées qui peuvent déclencher des comportements à problèmes. Ces derniers vont les impacter et fragiliser plusieurs aspects de leur vie tels que ce soit le côté affectif, relationnel, social, ...etc. Donc, un enfant qui se surexpose aux différents écrans peut apprendre des comportements erronés qui vont perturber son apprentissage. Ces derniers vont le perturber dans son milieu scolaire ; ils vont le démotiver et lui causer des difficultés d'apprentissage et le mener à un échec scolaire éminent.

#### **4. Les écrans**

Aujourd'hui, la majorité des dépenses des familles sont liées à l'achat des différents écrans. Et l'utilisation de ces derniers modifie progressivement la mentalité du téléspectateur. D'ailleurs, les écrans occupent une place considérable dans la vie des adultes, et surtout dans celle des enfants.

##### **4.1 Définition d'un écran**

Un écran est une surface sur laquelle sont affichés, reproduit des résultats, des données ou des images, dans le traitement automatique de l'information. (Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 361). Donc, l'écran est un outil qui véhicule des images et des informations qui peuvent être transmises d'une manière directe aux consommateurs.

Autrement dit, l'écran est un appareil qui affiche des contenus multimédias ; c'est tout un dispositif qui diffuse un ensemble de données destinées à un consommateur. De plus, cet espace d'affichage représente une surface interactive sur laquelle on peut projeter des données multimédias sous formes d'images, de vidéos, de textes...etc.

## 4.2 Les type d'écrans

Si on remonte dans le temps, **il** y a des années de cela, le seul écran qui existait était celui de la télévision. Mais, de nos jours, avec le développement des nouvelles technologies de l'information et de la communication ; on peut compter d'innombrables écrans qui envahissent le quotidien. Cependant, aujourd'hui, on peut trouver des écrans qui sont encore plus modernes et plus sophistiqués parmi lesquels il y a :

- **La télévision**

L'addiction télévisuelle est une entrave pour plusieurs personnes de tout âge. De ce fait, « on sait maintenant depuis longtemps, l'addiction à la télévision n'est pas un mythe et représente un danger potentiel pour les enfants ». (Fernandez, 2009, p. 119). L'addiction à la télévision est le résultat d'une écoute et d'un suivi abusif de cette dernière. On les appelle des téléaddictés qui signifient consommateurs abusifs de télévision..

Il existe trois types de téléaddictés :

- **Téléaddictés réguliers** : téléspectateurs assidus et systématiques d'un volume excessif de temps télévisuel (la télévision peut rester allumée toute la journée chez ces sujets) ;
- **Télémaniaques** : ils sont fixés sur certains programmes télévisuels qu'ils sélectionnent minutieusement chaque jour dans les revues ou sites internet de programmes TV ;
- **Téléaddictés déséquilibrés** : ils recherchent avec la télévision un moyen de calmer leur stress, leur anxiétés ou leur souffrances dépressives (même si les vrais dépressifs ne regardent pas la TV et ne lisent pas). (Fernandez, 2009, p. 121).

- **Les ordinateurs**

L'ordinateur est une machine automatique de traitement de l'information, obéissant à des programmes formés par des suites d'opérations arithmétiques et logiques. (Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 721). Actuellement, il existe plusieurs formes d'ordinateurs comme l'ordinateur de bureau qui est une station de travail avec plusieurs équipements (unité centrale, clavier, écran...etc.) qui nécessite une structure bureautique, l'ordinateur portable qui est une forme personnelle de l'ordinateur dont le poids et les dimensions permettent de le transporter facilement avec soi.

Avec l'avènement de l'ordinateur, l'écran est devenu interactif : d'abord avec le contenu de l'ordinateur, puis avec le monde entier. Il a bouleversé les processus cognitifs et psychiques autant que la vie sociale, en favorisant notamment l'accomplissement de plusieurs tâches en simultané, la mémoire de travail et la pensée visuelle. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 140).

- **Les tablettes tactiles**

La tablette, (aussi appelée tablette tactile, tablette électronique ou tablette numérique), est une forme d'outil avec un écran tactile sans clavier. Elle permet d'accéder à plusieurs contenus numériques et multimédias. Cet outil est doté de plusieurs options qui permettent d'effectuer plusieurs tâches et activités.

L'interface tactile permet d'interagir selon un geste de balayage qui apparaît chez le jeune enfant avant le geste de pointage. Mais elle n'est elle-même qu'une étape. Des nouvelles technologies promettent d'interagir avec les icônes, les jeux et le pointeur d'une tablette ou d'un ordinateur sans avoir besoin de toucher les surfaces. Les gestes pourront être effectués devant l'écran à quelques centimètres de celui-ci, voire beaucoup plus loin. C'est la technique baptisée floating touch. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 144).

- **Les Smartphones**

Le Smartphone ou le téléphone intelligent est un téléphone mobile avec un écran qui possède plusieurs fonctionnalités comme passer et recevoir des appels téléphoniques, jouer à des jeux vidéo, prendre ou télécharger des photos ou vidéos, surfer sur les différentes pages web ou les différents réseaux sociaux,...etc.

Le téléphone mobile s'est rapidement imposé comme l'outil à tout faire des espaces virtuels, bouleversant la représentation de l'espace, du temps, de la relation à soi-même et aux autres. Il est devenu une sorte de couteau suisse des espaces virtuels. Mais il doit son succès au pouvoir qu'on lui donne pour soulager le sentiment de solitude, voire l'angoisse d'abandon. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 141).

Chacun des écrans cités auparavant a ses propres caractéristiques qui le différencient des autres écrans. Parmi les points de convergence, tous les écrans projettent des contenus multimédias. Par contre, la divergence entre ces derniers se situe dans la possibilité d'avoir une interaction avec les contenus. D'ailleurs, dans le tableau ci-dessous, nous montrent les possibilités de chaque écran. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 145).

Possibilités Type d'écran	S'immerger	Choisir les programmes (contenants)	Interagir avec les objets présents sur écran (contenus)	Interagir avec les membres d'un groupe	Etre le spectateur de ses propres actions en temps réel (grâce à l'avatar)	Avoir un lien intime avec la machine (la transporter partout sur soi)	Interagir par le toucher
Cinéma	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
TV	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non	Non
Ordinateurs avec Web 1.0	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non
Ordinateurs avec Web 2.0	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Smartphone	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Tablette tactile	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

**Tableau 01 : Les différents écrans et leurs possibilités lors de leur mise sur le marché**

### 5. Symptômes révélateurs de l'addiction aux écrans

L'addiction implique au moins trois mécanismes :

- Une augmentation de la motivation à consommer le « produit », drogue, jeu, ... etc ;
- Un état émotionnel négatif (recherche d'un soulagement) ;
- Une diminution de la capacité à se contrôler (consommation excessive).

L'addiction se traduit d'abord par un plaisir ressenti et généré par le produit. Elle s'explique par toute une série de modifications électrochimiques dans le cerveau en réponse à la consommation. On note, ainsi, une libération de dopamine, la molécule du « plaisir » et de la récompense. Mais aussi de sérotonine et d'endorphines, des molécules impliquées dans le soulagement de la douleur et le bien-être. Plus la consommation augmente, moins le cerveau parvient à sécréter naturellement des endorphines : c'est la consommation de la substance addictive qui prend le relais. D'où le besoin d'en consommer encore plus et une sensation de manque si l'on arrête. (Storma et Ulpat, 2017, p. 122).

Quand on parle de l'addiction aux écrans on fait référence à plusieurs facteurs qui peuvent être liés à des symptômes révélateurs d'une certaine dépendance aux écrans. Parmi ces symptômes il y a :

- Une durée excessive d'exposition aux écrans ;
- Des désintérets répétitifs et le manque d'activités ;
- L'isolement et la perte du contact social (difficultés à communiquer avec l'autre) ;
- Problèmes cognitifs et manque de concentration.

De ce fait, l'addiction est un résultat d'un itinéraire qui comporte des phases ou des passages et des stades (Lesourne, 2007 ; Fernandez, 2004). Chacun des sujets addictifs suit un long chemin avec des avancées, des arrêts, des recours en arrière. Ces phases sont différentes selon le produit et l'individu. Ce qui détermine le passage d'une phase à l'autre est indépendant du produit lui-même. Cependant, si les premières consommations sont volontaires et conscientes, elles deviennent par la suite des addictions avec le temps, l'habitude et la répétition.

De plus, la dépendance aux écrans implique une utilisation abusive de ces derniers. Un enfant qui passe plusieurs heures exposées à un écran peut développer des comportements déséquilibrés et avoir un dysfonctionnement dans son développement psychomoteur.

## **6. L'impact de la surexposition aux écrans**

Le numérique a pris une place importante et considérable dans le quotidien de l'homme, au point d'atteindre une croissance irréversible dans tous les domaines de sa vie. Au fil des années, et depuis son arrivée, d'immenses changements et bouleversements ont eu lieu ; surtout avec le développement des nouvelles technologies liées aux nouveaux outils d'informations et de communication. Actuellement, l'homme fait face à un nouveau rythme de vie qui est régi par le monde du tactile.

A vrai dire, les écrans ont envahi le quotidien des familles, avec leur modernisation, ils ont une forte influence indéniable sur la vie et la société. D'ailleurs, l'émergence de ces écrans a des effets délétères qui induisent une grande inquiétude. De ce fait, plusieurs études ont vu le jour concernant les écrans et leur utilisation ; surtout celles qui sont liées à leur emploi démesuré qui peut entraîner de véritables addictions comportementales. De ce fait, plusieurs professionnels ont déclenché la sonnette d'alarme vis-à-vis du danger que ces nouveaux écrans puissent engendrer. D'ailleurs, beaucoup de chercheurs ont réalisé des études sur les écrans et leur utilisation abusive qui ont abouti à des publications scientifiques.

Selon une étude française récente un Français sur trois se déclare dépendant des écrans. Et 60% des Français interrogés sur l'utilisation des différents écrans se disent incapables de passer une journée sans écrans surtout celui de leur téléphone. En effet, 61% des Français

interrogés affirment regarder leurs téléphones ou une tablette dès le réveil. Et enfin, la majorité d'entre eux consulte cet appareil toutes les 10 minutes. (<https://www.leschos.fr/politique-societe/societe/addiction-aux-ecrans-un-tiers-des-francais-se-disent-concernes-1141185>). Alors, la surexposition aux écrans peut avoir plusieurs impacts sur la vie des individus et des enfants et engendrer diverses inconvénients.

### ➤ **Impact des écrans sur les enfants**

Les enfants surexposés aux écrans deviennent dépendants, où ils se caractérisent par l'utilisation abusive de ces différents écrans avec une consommation de temps exagérée devant ceux-ci, qui leur créent des difficultés à se détacher en les utilisant au détriment des autres activités comme les activités sportives, la lecture, les loisirs créatifs et les autres activités culturelles.

« Toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision et DVD) devant lequel le bébé est passif, n'ont aucun effet positif, mais qu'ils peuvent au contraire avoir des effets négatifs : prise de poids, retard de langage, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde. Les parents doivent être informés de ces dangers ». (Storma et Ulpat, 2017, p. 171).

Vu les conséquences néfastes sur le développement cognitif de l'enfant, allant de pair avec une grande exposition aux écrans cela nécessite une mise en garde régulière ; car, un enfant qui utilise abusivement les écrans peut avoir un dysfonctionnement cognitif. En particulier, il peut souffrir de manque de concentration, de créativité et de logique dans tout ce qu'il entreprend.

De plus, la pratique des écrans risque alors d'alimenter l'illusion d'une « seconde vie » tenue à l'écart des aléas de la « vraie ». (Tisseron et Houdé, 2013, p. 145). Autrement dit, la surexposition aux écrans est néfaste et cause des anomalies dans le développement cognitif des enfants en surexposition. D'ailleurs, elle peut même leur engendrer des souffrances et des conflits internes.

En effet, les conséquences du mauvais usage des écrans par les enfants peuvent être dévastatrices. Les enfants qui se surexposent aux écrans peuvent souffrir d'un retard du langage. Car, les écrans projettent plusieurs formes de contenus et les enfants se retrouvent dans des positions inactives qui les plongent dans un monde virtuel ; alors que l'apprentissage du langage nécessite beaucoup de pratique et d'activités en mode verbal et surtout réel et concret.

Une pratique excessive des écrans aurait également plusieurs impacts qui touchent à l'enfant dans son intégralité. A titre d'exemple, le danger de l'usage de la télévision a été

particulièrement étudié chez les enfants et les adolescents. Dans un article récent, Johnson et al. (2007) présentent les conclusions d'une enquête longitudinale menée aux Etats-Unis depuis les années (1980) auprès de 678 familles. Selon leurs résultats, le fait de regarder la télévision plus d'une heure par jour a un lien direct avec certaines difficultés d'apprentissage et les difficultés scolaires et universitaires. (Fernandez, 2009, p. 122).

Aussi, à force d'être collé devant un écran, l'enfant scolarisé peut totalement être démotivé durant son parcours scolaire. Et l'influence de l'écran peut mener l'enfant vers des déviations qui peuvent lui causer un échec scolaire. A travers la multiplication des échecs dans plusieurs matières, l'enfant va redoubler ses années d'études causant un décalage d'âge entre lui et ses pairs, et va souffrir de retard scolaire et parfois même d'exclusion de l'école avant même d'acquérir un savoir et/ou un diplôme.

En outre, un enfant qui passe tout son temps devant un écran va s'enfoncer dans la solitude. Et à force de trop se connecter au monde virtuel qu'offre l'Internet et les différents écrans qui véhiculent des contenus totalement abstraits, l'enfant se focalisera sur les dits-contenus et limitera ses contacts avec le monde réel. Cet attachement aux écrans peut créer de la distance entre l'enfant et son entourage social et surtout freiner ses interactions sociales.

Par ailleurs, l'usage excessif des écrans, surtout durant l'enfance, peut causer beaucoup d'anomalies et de déséquilibres. Ceux-ci peuvent entraver le développement psychomoteur de l'enfant. D'ailleurs, un enfant qui passe beaucoup de temps face à un écran peut souffrir de problèmes de motricité et de coordination de ses mouvements corporels.

### ➤ **La lumière bleue**

La lumière bleue joue un rôle dans le contrôle du rythme biologique de l'être humain. La production de la mélatonine aussi appelée l'hormone du sommeil dépend du rythme jour et nuit. Donc, tous les écrans qui projettent des contenus multimédia sont des forts émetteurs de lumière bleue. A vrai dire, une surexposition à ces outils de projections peut s'avérer nocive pour les yeux et le cerveau.

De plus, trop s'exposer à la lumière bleue, surtout le soir, peut perturber l'horloge biologique de l'enfant et lui causer des troubles de sommeil et parfois même des insomnies, à l'origine des fatigues régulières. Aussi, il y a à noter la réduction de l'acuité visuelle (rétine progressivement endommagée) et la perturbation des rythmes biologiques.

➤ **L'autisme**

L'autisme est un trouble psychiatrique caractérisé par un repli pathologique sur soi accompagné de la perte de contact avec le monde extérieur, typique de la schizophrénie chez l'adulte, observé également chez l'enfant. (Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 99).

L'autisme de l'enfant a une origine discutée, neurologique ou psychique. Il apparaît dès les premières années de la vie et se marque par le désintérêt total à l'égard de l'entourage, le besoin impérieux de se repérer constamment dans l'espace, des gestes stéréotypés, des troubles du langage et l'inadaptation dans la communication : l'enfant ne parle pas ou émet un jargon qui a la mélodie du langage, mais qui n'a aucune signification.

D'ailleurs, l'autisme est un grave trouble du développement précoce de l'enfant. Il a fait couler beaucoup d'encre puisque la cause des psychoses autistiques a donné lieu à de multiples controverses. Cependant, aujourd'hui, un consensus semble établi pour reconnaître qu'il existe une large variété de manifestations cliniques ; à noter également un accord sur certains critères cliniques même si ceux-ci sont évolutifs. De plus, la nature de ces anomalies et leur lien avec les caractéristiques comportementales qui définissent l'autisme reste énigmatique. (Angel, 2013, p. 168).

L'étiologie des psychoses autistiques a donné lieu à de multiples divergences entre partisans de l'organogenèse et de la psychogenèse. En fait, la genèse de ces affections est très vraisemblablement multifactorielle et il n'est pas possible de séparer de façon simpliste facteurs organiques et facteurs psychologiques, les uns et les autres entrant en interaction permanente dans le processus de structuration psychologique de l'enfant. (Bloch et coll, 2011, p. 110).

## **Conclusion**

La société mondiale doit demeurer attentive à l'influence des écrans sur l'humanité en général et les enfants en particulier ; et en mesurer leurs conséquences sur ces derniers. Etant les plus vulnérables face aux écrans.

Ce fléau a touché aussi les Algériens, dont beaucoup de cas témoignent de l'utilisation exagérée des différents écrans, puisqu'ils sont détenteurs de téléphones portables qui leur permettent de se connecter à Internet et de surfer sur les différentes plateformes numériques à n'importe quel moment. Par ailleurs, concernant les statistiques, il n'y a pas de données de prévalence qui déterminent le taux d'utilisation des écrans par les Algériens, ainsi que le nombre d'Algériens souffrant de l'impact de la surexposition aux différents écrans.

À la fin, il faut se focaliser sur la prise en charge appropriée pour les enfants surexposer aux écrans et travailler sur la sensibilisation des parents pour la prévention afin d'accompagner leurs enfants en les aidant à adopter un usage modéré et contrôlé des écrans et d'éviter cette surexposition.

**Bibliographie**

- Angel, S. (2013). *Le petit Larousse de la psychologie*. Paris, France : Larousse.
- Bach, J.F., Houdé, O., Léna, P., et Tisseron, S. (2013). *L'enfant et les écrans*. Paris, France : Le pommier.
- Bloch, H et coll. (2011). *Grand dictionnaire de la psychologie*. Paris, France : Larousse.
- Chabane, J, L. (2003). *Les difficultés scolaires d'apprentissage*. Paris, France : Nathan Université.
- Charron, C., Dumet, N., Guéguen, N., Lieury, A., et Rusinek, S. (2007). *La psychologie : 500 mots pour comprendre*. Paris, France : Dunod.
- Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants*. Paris, France : du Seuil.
- Despinoy, M. (2004). *Comprendre et soigner l'enfant en échec scolaire : traitements et remédiations*. Paris, France : Dunod.
- Doron, R. et Parot, F. (1991). *Dictionnaire de psychologie*. (1<sup>ère</sup> éd). Paris, France : Presses universitaire de France.
- Duflo, A. (2016). *4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer*. [http://www.alertecran.org/wpcontent/uploads/2016/12/Affiche\\_4\\_pas\\_2016\\_EPSVE\\_format\\_Impression.pdf](http://www.alertecran.org/wpcontent/uploads/2016/12/Affiche_4_pas_2016_EPSVE_format_Impression.pdf).
- Durastante, R. (2011). *Adolescence et addictions de la crypte familiale au dispositif en tuilage : approche psychanalytique de la famille et du transgénérationnel*. (1<sup>er</sup> éd). Bruxelles, Belgique : De boeck.
- Eveno, B., Garnier, Y., et Nimmo, C. (1997). *Le petit Larousse illustré*. Paris, France : Larousse.
- Fernandez, L. (2009). *Les addictions du sujet âgé*. Paris, France : In press édition.
- Ghiglione, R. (1998). *Cours de psychologie : structures et activités*. Paris, France : Dunod.
- Guelfi, J.D et Rouillon, F. (2012). *Manuel de psychiatrie*. (2<sup>e</sup> éd). Paris, France : Elsevier Masson.
- Pirlot, G. (2010). *La psychanalyse des addictions*. Paris, France : Armand Colin.
- Sillamy, N. (2003). *Dictionnaire de psychologie*. Paris, France : Janine Faure, Larousse.
- Storma, M et Ulpat, A. (2017). *Hyper connexion : Internet, écrans, smartphones, tablettes... ou comment le numérique a envahi nos vies*. Larousse.
- (<https://www.leschos.fr/politique-societe/societe/addiction-aux-ecrans-un-tiers-des-francais-se-disent-concernes-1141185>).